

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian pada 58 akseptor KB suntik 3 bulan di Polindes Desa Jeladri Winongan, sebanyak 46 responden (79,3%) mengalami kenaikan berat badan dan 12 responden (20,7%) memiliki berat badan tetap. Pada faktor pola makan, kenaikan berat badan dialami oleh 3 responden (42,9%) dengan pola makan baik, 38 responden (82,6%) dengan pola makan cukup, dan 5 responden (100%) dengan pola makan kurang baik. Berdasarkan aktivitas fisik, kenaikan berat badan terjadi pada 26 responden (89,7%) dengan aktivitas ringan, 15 responden (71,4%) dengan aktivitas sedang, dan 5 responden (62,5%) dengan aktivitas berat. Secara deskriptif, kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan lebih banyak ditemukan pada responden dengan aktivitas fisik ringan dan pola makan yang kurang baik.

5.2 Saran

1. Bagi Polindes Desa Jeladri Winongan

Diharapkan petugas kesehatan dapat meningkatkan kegiatan konseling kepada akseptor KB suntik 3 bulan mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik.

2. Bagi Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Diharapkan akseptor KB suntik 3 bulan dapat menerapkan pola makan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memantau berat badan secara berkala agar kenaikan berat badan dapat dikendalikan selama menggunakan kontrasepsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti indeks massa tubuh (IMT), tingkat asupan kalori, maupun lama penggunaan kontrasepsi yang lebih rinci serta menggunakan jumlah responden yang lebih besar sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

